

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике
и информатике в период детства

**Организация деятельности дошкольной образовательной организации
по формированию основ здорового образа жизни у старших
дошкольников**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.В. Воронина

Исполнитель:
Айрих Зульфия Рафаиловна,
обучающийся БД – 54z группы

дата

подпись

подпись

Научный руководитель:
Малозёмова Ирина Ивановна,
канд. пед. наук, доцент

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Здоровый образ жизни дошкольника, его составляющие	6
1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях ДОО.....	13
1.3 Деятельность ДОО по формированию основ здорового образа жизни	18
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	30
2.1 Исследование уровня сформированности основ здорового образа жизни у старших дошкольников	30
2.2 Организация исследовательской работы, направленной на формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Развивающаяся Россия в современном мире связана с усовершенствованием в области образования, важнейшей задачей которой касаются проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Преуспевающим в разных областях жизни может быть человек, который направлен на ведение здорового образа жизни.

Здоровье детей подвергается многочисленным неблагоприятным факторам: деградирование окружающей среды, низкие показатели уровня жизни в стране в целом, снижен уровень социальных гарантий для детей в сфере как духовного, так и физического развития. Данные условия характеризуют особенную актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Будущее нашей страны – это нынешнее поколение. В условиях государственной концепции здоровья детей огромное внимание акцентируют на укрепление здоровья детей, в первую очередь, это приобщение к здоровому образу жизни.

Здоровье детей, его приспособление к жизни в обществе большей частью зависит от окружающей среды. Для детей дошкольного возраста данной средой является, в первую очередь, дошкольное учреждение, там они проводят до 70% своего времени. В связи с этим здоровьесберегающие технологии приобрели приоритетный характер для современного воспитания и образования, при этом понимание здоровья – это не только отличное физическое состояние. Учитывают все факторы здоровья, такие как психические, нравственные, социальные, духовные.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (последующее – ФГОС дошкольного образования) одна из первых задач – охрана жизни и укрепление психического и физического здоровья дошкольников. По условиям с ФГОС дошкольного образования, образовательная область «Физическое развитие» одним среди самых важных направлений организации жизнедеятельности

дошкольников составляет «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, развитие ценностей здорового образа жизни» [36].

Вопрос укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни дошкольников раскрыты и отражены в исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- аргументы связи физического и психического состояния человека отобразились в исследованиях: И. С. Бериташвили, Н. А. Берштейн, В. М. Бехтерев, С. П. Боткин, Л. Р. Лурье, А. Ю. Рахнер и другие;
- вопросы психологического здоровья дошкольников разрабатывались в трудах Л. А. Абрамян, И. В. Дубровиной, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, Т. А. Репиной, Я. З. Неверович, М. Ю. Стожаровой и другими;
- особенность взаимных связей физиологического и психического развития были осуществлены в трудах психологов: Л. С. Выготский, П. П. Блонской, Б. М. Теплов, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и других;
- проблему формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни рассматривали в своих исследованиях А. Л. Венгер, В. Д. Давыдов, В. А. Сластенин, Е. О. Смирнова, И. П. Подласый, А. В. Мудрик, А. А. Бодалев.

Данная проблема недостаточно разработана в практике дошкольного образовательного учреждения, что побуждает к определению темы настоящего исследования: «Организация деятельности дошкольной образовательной организации по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников».

Цель исследования: на основе теоретических и эмпирических данных разработать и реализовать комплекс мероприятий по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Объект исследования - процесс формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – деятельность дошкольной образовательной организации в процессе формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Чтобы достичь цели исследования, были определены следующие **задачи:**

1. раскрыть теоретические основы формирования здорового образа жизни у старших дошкольников;
2. изучить педагогический потенциал ДОО по формированию здорового образа жизни старших дошкольников;
3. выявить уровень сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
4. разработать и реализовать комплекс мероприятий по формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников в ДОО.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были определены **методы исследования:**

- теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме);
- эмпирические (анализ деятельности ДОО по проблеме формирования здорового образа жизни дошкольников; наблюдение, анкетирование, эксперимент).

Опытно-экспериментальная база исследования: МБ ДООУ «Детский сад № 48 комбинированного вида» г. Краснотурьинска.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1 Здоровый образ жизни дошкольника, его составляющие

Проблему формирования здорового образа жизни детей на сегодня актуальна и является объектом исследования ученых в различных научных областях: медицина и физиология (В. Н. Дубровский, Б. Н. Чумаков, Ю. П. Лисицын), экология (А. Ф. Аменд, З. И. Тюмасева), психология (О. С. Осадчук), педагогика (Ю. Ф. Змановский, В. К. Зайцев, В. В. Колбанов, О. В. Морозова, С. В. Попов, Т. В. Поштарева, В. Г. Алямовская, Л. Г. Татарникова, О. С. Шнейдер, О. Ю. Толстова и др.).

Рассмотрим значение понятия «Здоровье».

П. И. Калью [11] рассмотрел 79 определений здоровья, обозначенных в различных странах мира, в разное время и разными представителями научных дисциплин, среди которых выделены следующие:

- здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды;
- участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Г. М. Коджаспирова [12] определяет такими словами – здоровье является «естественным состоянием тела, характеризующимся его балансом с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, состоянием полного физического, умственного и социального благополучия, наличием достаточной энергии, энтузиазма и настроением у человека для выполнения или завершения дела».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственная способность), физиологическим резервом жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальной возможностью для человека, чтобы реализовать все задачи (генетически определенные).

Определены четыре типа здоровья:

1. «Индивидуальное здоровье» - здоровье отдельного человека;
2. «Групповое здоровье» - здоровье социальных групп и этнических групп;
3. «Региональное здоровье» - здоровье населения административной территории;
4. «Общественное здоровье» - здоровье популяции общества в целом.

Для каждого типа здоровья были выявлены характерные показатели, с помощью которых дается качественная и количественная характеристика.

Также различают и психологическое здоровье, которое определяет эмоциональное состояние и эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л. Абрамяна, М. И. Лисина, Т. Репина [23], «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста могут быть определены как устойчивое эмоционально-позитивное состояние здоровья ребенка на основе удовлетворения основных возрастных требований: биологического и социального.

Слова М. Ю. Стожарова – «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [31].

Ссылаясь на сферу эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится основой, которая «питает» все проявления деятельности ребенка, усиливает и направляет эту деятельность, или, наоборот, ослабляет и даже блокирует ее.

И. В. Дубровина [13] ввела термин «психологическое здоровье» в научную терминологию. Данный термин определяет неразрывность физического и умственного развития у человека. Подытоженный портрет

психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, открытый человек, который знает себя и окружающий мир не только своим умом, но и чувствами и интуицией. Такие люди берут на себя ответственность за свою жизнь, находятся в постоянном развитии.

И. В. Дубровина отметила, что основа психологического здоровья – это полноценное умственное формирование ребенка на всех этапах. Ученые выдвинули, что психологическое здоровье нужно рассматривать как духовное богатство личности, ориентация на абсолютные ценности (доброта, красота, истина).

Здоровье человека закладывается с детства и согласно исследованиям, оно обусловлено на 50 % - образом жизни, 20 % - наследственностью, 20 % - состоянием окружающей среды, 10 % - возможностями медицины. Важной составляющей в сохранении здоровья является физическая культура и спорт.

В нынешней литературе существует более 100 определений понятия «здоровье». Точкой опоры служит для них определение, прописанное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [35].

Здоровье человека определяет во многом система ценностей, существующих в обществе, которая определяет смысл жизни. Здоровье – это личная и социальная ценность. Область знаний «валеология» - наука о здоровье, связана с формированием такой установки для собственного здоровья.

Содержание такого понятия, как «здоровый образ жизни» точно не определено: представители таких наук, как философия и социология (П. А. Виноградов, Б. Е. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) считают здоровый образ жизни глобальной проблемой общества, неотъемлемой частью жизни общества в целом.

В направлении психолого-педагогическом (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Диттлес, И. О. Матынюк, Л. С.

Кобелянская и др.) рассматривают здоровый образ жизни с точки зрения сознания, человеческой психологии, мотивации. Также существуют и другие точки зрения, как в медицине, так и биологии. Однако между их понятиями нет особых расхождений, поскольку они направлены на решение одной проблемы – укрепление здоровья человека.

Здоровый образ жизни – это результат влияния многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, которые благотворно влияют на здоровье. ЗОЖ является одной из предпосылок для развития положительных аспектов жизнедеятельности человека, достижения активной долголетней и полноценной социальной функции. Здоровый образ жизни реализуется в комплексе со всеми основными формами человеческой жизни: трудовая, общественная, семейно-бытовая, досуговая деятельность.

Психическое состояние человека также относится к составляющей здорового образа жизни. Такое состояние определяется как психическое благополучие, полноценную психологическую деятельность человека, выраженную в веселом настроении, благополучии и деятельности [30].

В основе психологического здоровья лежит полноценное умственное развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших задач психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающие такое развитие.

Можно сделать вывод, если человек не имеет этической основы, невозможно говорить о его психологическом здоровье.

В современное время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогом, есть не что иное, как сохранение здоровья детей в процессе обучения.

Выделяют необходимые компоненты здорового образа жизни детей дошкольного возраста:

1. Рациональный режим;
2. Правильное питание;
3. Рациональная двигательная активность;

4. Закаливание;

5. Поддержание стабильного психоэмоционального состояния.

Под рациональным режимом принято понимать научно обоснованный порядок жизни, который предусматривает рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Строго соблюдая и правильно выполняя это, создается явный ритм функционирования организма. Все эти компоненты, в свою очередь, создают оптимальные условия для работы и восстановления, тем самым способствуя укреплению здоровья. Соблюдение режима дня должно происходить с первых дней жизни. От него так же зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении воспитательно-образовательных процессов необходимо соблюдать следующие правила:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание);
- тщательная гигиеническая помощь, обеспечивающая чистоту тела, одежды, постели;
- привлечение детей к реальному участию в режимных моментах;
- формирование культурных и гигиенических навыков;
- эмоциональная коммуникация во время выполнения режима;
- принимать во внимание потребность детей, индивидуальные характеристики каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть постоянным и в то же время динамичным для своевременного обеспечения адаптации к меняющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем больше этот режим будет разработан по особенностям «биоритмического портрета» ребенка, тем лучше его физиологические системы, которые обязательно повлияют на его здоровье и настроение. 80,11

В детстве особенно великая роль отводится питанию, когда формируется стереотип питания, закладываются типологические

особенности взрослого человека. Вот почему состояние здоровья зависит от правильно организованного питания в детстве.

Основные принципы рационального питания:

- баланс;
- удовлетворить потребности организма в необходимых питательных веществ, витаминах, минерах;
- соблюдение диет.

Рационально питание у детей входит в один из немало важных факторов окружающей среды, которое определяет полноценное развитие ребенка. Питание влияет на непосредственную жизненную деятельность, рост, здоровье ребенка, увеличивает стойкость к разным неблагоприятным факторам.

Культура здоровья и культура движения – эта два компонента, которые взаимосвязанные в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, обеспечивает позитивное воздействие, как на здоровье, так и на физическое развитие, обеспечивающее не только психологический, но и эмоциональный комфорт ребенка.

Физическая активность дошкольника начинается с обучения структуры естественных движений и навыков двигательных способностей, способствующие условиям для творческого усвоения детьми стандартных движений в разных ситуациях, формирующие моторное воображение, способность эмоционально переживать движения.

В основные условия в формирование двигательной культуры входит:

- образование у детей сознательного отношения к выполнению моторных действий;
- развивать воображение при выполнении моторных действий;
- включить сенсорные системы о формирование двигательной культуры;
- создать оптимальные условия для всех детей в процессе получения двигательного опыта.

Формирование двигательной культуры – это процесс взаимного руководства, для его успеха необходимо организовать целенаправленную систему воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе овладения двигательной культурой ребенок получает знания, которые необходимы для сознательной двигательной активности, знакомятся с методами деятельности и опытом их реализации, а также развивают творческую деятельность ребенка, его познавательные способности, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого ряда оздоровительных задач. Это не только повышает сопротивляемость, но и развивает компенсаторные функциональные возможности организма, повышает его эффективность. Для развития процесса закаливания необходимо повторное или продолжительное действие на организм конкретного метеорологического фактора: холод, тепло, атмосферное давление. Благодаря многократным действиям факторов упрочнения, условные рефлекторные соединения развиваются более надежно. Если закаливание проводится систематически, оно положительно влияет на организм ребенка: активность его систем и органов улучшается, увеличивается устойчивость к различным заболеваниям и, прежде всего, катарального характера, способность переносить внезапные колебания различных экологических факторов без вреда здоровью, выносливость организма увеличивается.

В качестве основы упрочнения используются солнце, воздух и вода. Эти три фактора, при систематическом воздействии которых увеличивает устойчивость организма к холоду, теплу, ветру, дождю.

Специалисты отметили, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка в большей степени зависит от окружающего мира, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является неотъемлемым элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, которые обеспечивают

динамический баланс и способность ребенка выполнять социальные функции [2].

Таким образом, необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье детей дошкольного возраста, обеспечивающие гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных характеристик, психологического комфорта, интересной и значимой жизни в детском саду.

1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях ДОО

Старший дошкольный возраст имеет высокий потенциал и является наиболее перспективным возрастным периодом для формирования основ здорового образа жизни. Данный период в дошкольном возрасте позволяет усвоить основной объем информации, формирующий знания, фундаментальный жизненный стереотип.

Дошкольное детство представляет наиболее сензитивный период в жизни человека – именно в этот период дети наиболее восприимчивы к педагогическому воздействию. Дети осознают и подходят ответственно к приобретению знаний на занятиях, умеют направлять свои действия на поставленные перед ними задачи [6].

Определив возможности формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников, разберем возрастную специфику этого процесса посредством изучения психофизических особенностей детей данного возраста.

По исследованиям В. А. Деркунской [5], у дошкольников активно активизируются наглядно-образное мышление, когда решение поставленных задач проходит через план представления. Они могут классифицироваться как: визуальная, слуховая, осязательная, вкусовая, органическая, временная, пространственная, репродуктивная, абстрактно-логическая.

Согласно научным определениям Л. А. Венгера, В. В. Зеньковского, Д. Ф. Петяевой [13] – все виды знаний закладываются в дошкольном возрасте и могут развиваться в процессе последующего освоения детьми окружающей реальности. Развитие представлений детей дошкольного возраста происходит по линии изменения их содержания и формально-динамической характеристики. Чем больше ребенок контактирует с окружающей средой, ее факторами, со взрослыми, тем больше можно увидеть зависимость от их контактов для формирования основ ЗОЖ.

Старшие дошкольники проявляют огромную активность познавательного характера, направленную на обработку знаний об окружающем мире, познание чего-то нового. Дети старшего дошкольного возраста часто проявляют необычные действия, которые характеризуются исследовательским, познавательным интересом к окружающей действительности. Эти действия можно выразить словесным выражением «Что получится, если...?». Не следует полагаться на то, что формирование ЗОЖ произойдет случайно, педагог должен создать определенные условия и обстоятельства, тогда в этот период дети должны обратить внимание на предложенные им действия по здоровьесбережению (примером может быть как совместная деятельность «педагог и ребенок», так «родитель и ребенок»).

В старшем дошкольном возрасте особо значимыми становятся потребности в занятиях и впечатлениях, по мнению М. И. Лисиной, М. Ю. Кистяковской, Л. И. Божович, происходит стремление ребенка к познанию нового, непонятного в окружающей действительности, он хочет вникать в сущность объекта и явления, а это, в свою очередь, закладывает в нем основы здорового образа жизни [26].

Данный возраст обладает колоссальной побудительной силой, эта сила побуждает детей старшего дошкольного возраста к стремлению к знаниям. О том, что волнует детей дошкольного возраста, они часто спрашивают взрослого. Задаваемые вопросы определяют закономерность того, что дети хотят получить знания в каждой области действительности, которой он

заинтересовался. Вследствие этого сообщение ребенку знаний о здоровом образе жизни, организация соответственной деятельности, будет способствовать воспитанию у детей старшего дошкольного возраста устойчивого интереса к этой области человеческого бытия.

Именно дошкольный возраст, как отмечают в исследованиях физиологи, психологи, педагоги является этапом в жизни, на котором закладывается основа для умственной, нравственной, физической составляющей развития человека, формируются основы здоровья, закладываются стереотипы образа жизни. Результат формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста, согласно высказыванию Э. Н. Вайнера, не могут быть высокими из-за того, что жизненные установки дошкольников еще мало прочны, а нервная система более пластична. В этот период детства ребенок чрезвычайно сенситивен.

В период старшего дошкольного возраста, как определили А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, действует целенаправленное формирование знаний, чувств, оценок, переживаний, развиваются способности и интерес. Все вышесказанное свидетельствует о том, что формировать представления ЗОЖ у детей необходимо начинать именно на этом этапе дошкольного детства[40].

Происходит переход к мышлению обобщенными понятиями в старшем дошкольном возрасте, проявляется способность сравнивать предметы по описанию, производить объединение по исходным признакам, словесно формулировать свои мысли, прорабатывать некоторые рассуждения. Проявляется способность логического мышления.

В старшем дошкольном возрасте нервные процессы обладают большой силой и подвижностью, если сравнивать с более ранним возрастным периодом. В этой связи новый характер приобретают познавательные интересы. Большая часть детей проявляет осознанное внимание к усвоению знаний на занятиях, умеют подчинять свои действия для решения поставленных задач. Восприятие по своим психологическим

характеристикам приближается к уровню взрослого человека. Ввиду этого становится возможным формирование осознанного отношения к формированию основ ЗОЖ.

В основе формирования знаний ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста находится следующее: научные исследования, раскрывающие представления дошкольников об организме человека, его здоровье, здоровом образе жизни; медицинские профилактические меры; рациональное проведение режима дня, труда и отдыха; двигательная активность; правильно организованное питание, отсутствие вредных привычек[32].

Представления о ЗОЖ к шестому году жизни достаточны, а способность к обобщениям позволяют самостоятельно формировать простейшие действия, сохраняющие здоровье: детям ставят прививки, они получают витамины, моют руки, одеваются по погоде, делают зарядку, закаливаются. Ребенок хорошо представляет себе строение тела, уверенно называет части тела, их значение, может называть процессы, происходящие в организме, к примеру, принимая пищу, во время двигательной активности. К 5 – 6 годам у детей активно развиваются качества произвольности, самостоятельности, требовательности к себе и другим, способности довести начатое до конца. Для нынешних детей шестого года жизни характерны ориентировки на результат, его качество. Это связано с потребностями старших дошкольников в самореализации и самовыражении. В результате для них становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремления следовать здоровому образу жизни. Дети старшего дошкольного возраста уже вполне осознанно и независимо выполняют вместе со сверстниками культурно – гигиенические процедуры, в привычку входит мыть руки, быть опрятными; полощут зубы после еды, пользуются носовыми платками, убирают игрушки, аккуратно складывают одежду, следуют режиму дня. Ребенок может контролировать качество выполнения культурно-гигиенического умения и навыка, стремиться объяснить другому значимость их выполнения для сохранения здоровья, приводит примеры из

личного опыта. Ребенок старшего дошкольного возраста уже практически не нуждается в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви. Возрастает самостоятельность детей при самообслуживании детей группы: раскладывает салфетки, столовые приборы, готовится к занятию, игре и т.п. В эти годы ребенок уверенно устанавливает закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривает социальный и психологический аспект здоровья человека. Ребенок свободен и правдив в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения, готов предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, при этом использует накопленный опыт[14].

Итак, процесс усвоения ребенком старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни может иметь место в рамках уже сформировавшейся системы, как на базе уже существующих представлений в своей семье, так и при социально - организованном обучении в дошкольной организации. Согласованность всех субъектов воспитательно – образовательного процесса позволяет повышать эффективность формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

1.3 Деятельность ДОО по формированию основ здорового образа жизни

Одна из приоритетных задач модернизации российского образования является забота о здоровье обучающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО) определил одну из приоритетных задач которой считается охрана и усиление физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия [36]. Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273 – ФЗ РФ, 29 декабря 2012

г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Формируя основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, педагог применяет разные методы, формы, средства в организации образовательно-воспитательного процесса.

Главными формами работы считаются занятия, развлечения, режимные моменты, праздники и спортивные досуги.

Средства, формы и методы, применяемые в процессе формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, могут быть различными.

Формируя основы здорового образа жизни, применяют наглядные, словесные и практические методы. В наглядные методы входит: наблюдение, демонстрация, просмотр видеозаписей, иллюстрации, плакаты, выставки работ по изобразительной деятельности. Демонстрационный показ предполагает: показ способа действия в ситуации, направленные на укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни. Просмотр видеозаписей, на которых демонстрируется деятельность детей в различных режимных моментах, во время закаливания и оздоровительных процедур, помогающие формированию правильной самооценки дошкольника и закрепление правильного понимания основ здорового образа жизни [10].

В словесный метод входит: рассказ педагога, беседа, объяснение, метод проблемного обучения. Рассказ и беседа направляется на сообщение дошкольникам необходимых сведений об основе здорового образа жизни, уточняя и систематизируя имеющиеся знания. Беседа может быть сгруппирована с опытами и наблюдениями детей.

Знакомство дошкольников с произведениями художественной литературы вопросы в беседе должны нести не только репродуктивный характер, большую их часть надо адресовать на показ причинно -

следственных связей между образом жизни и здоровьем. Разъяснение проводят с целью довести влияние различных факторов окружающей среды на здоровье, для показа взаимной связи между разными проявлениями здорового образа жизни и здоровьем, так как дети дошкольного возраста часто затрудняются самостоятельно определять причинно – следственные связи между явлениями ежедневной жизни, в частности между здоровьем и образом жизни.

Обучение детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, выстраивание ситуационных задач, вопросов, что помогает самостоятельному выбору дошкольниками других решений и планированию деятельности. Педагогу совместно с детьми важно проводить анализ предложенных ответов на поставленные вопросы и оценку предложенных решений.

В практический метод входит: опыт, упражнения, предметная практическая деятельность, продуктивная деятельность. Например, проведение опытов с водой помогает сформировать знания о свойствах воды, что она растворяет различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменить их теплопроводность. Экспериментальным путем, применяя влажные ватные диски, дети легко установят, что во время игр с песком, работы в огороде руки становятся грязными.

При проведении занятий со старшими дошкольниками используются и различные мультимедийные презентации, которые несут в себе большой педагогический потенциал, способствуют накоплению знаний о здоровом образе жизни. В рамках образовательной программы используются презентации на такие темы: «Я и мой организм», «Правила безопасного поведения», «Съедобное – несъедобное», «Вредные и полезные продукты», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся» и многие другие. В презентацию входит: динамичность, звук, красочное изображение, все это во многом улучшает восприятие информации. Данная наглядность дает возможность

педагогу построить объяснение на занятиях логично, научно, с применением видео фрагментов, картинок, аудио записей и многого другого. Применяя информационные коммуникативные технологии в индивидуальной работе с дошкольниками, помогает развивать не только интеллектуальные познания, но и формировать волевые качества, такие как самостоятельность, усидчивость, собранность.

Для обучения основам здорового образа жизни дошкольников нужна система физического воспитания. Для достижения этих задач в ДОУ проходит ежедневно утренняя гимнастика, цель ее – создать бодрое, жизнерадостное настроение у ребят, укреплять здоровье, развивать ловкость, физическую силу. Утренняя гимнастика и занятия физической культурой в спортивном зале, сопровождающиеся музыкой положительно влияют на эмоциональную сферу старших дошкольников, настраивающее на хорошее настроение детей, формирующее их представления о здоровом образе жизни.

Кроме ежедневной утренней гимнастики с ребятами дошкольного возраста проводятся физкультурные занятия. Физкультурные занятия – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду. Данная форма работы считается основой для развития правильных двигательных умений и навыков, задает подходящие условия, задачей которых служит освоение единых положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, помогает в формировании разносторонних возможностей дошкольников. Занятия проводят в специализированной зале, с организованным музыкальным сопровождением.

В процессе формирования основ здорового образа жизни рекомендовано применять комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К таким можно отнести: игры – применяемые для усвоения знаний о здоровье, функционировании организма, а так же практических действий по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специально организованные игровые задания [28].

Игра – путешествие объединяет все виды двигательной активности. В каждую игру входит: цель, сюжет, итог. Каждое физическое упражнение, составляют некую композицию, оказывающее некое воздействие на дошкольника, решает конкретизированные программные задачи.

Игровой самомассаж – основа в закаливании и оздоровлении. Выполняя его, дошкольники нередко приходят в хорошее настроение. Это упражнение помогает также укреплению у детей осознанного стремления к здоровому образу жизни.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги – терапии и упражнения на растягивании.

Пальчиковая гимнастика предназначена для основы развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук, оказывает положительное действие на память, мышление и фантазию [28].

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения. Таким образом, основная методика проведения занятий есть не что иное, как игровая деятельность. Все упражнения объединяются в один игровой сюжет, быстро сменяют друг друга. Дети с наслаждением подражают действиям животных, птиц, насекомых, явления природы и общественную жизнедеятельность.

Дыхательная гимнастика также проводится в форме игры (имитирование задувание свечи, согревание замерших на морозе рук и многое другое).

Немалое значение для формирования основ здорового образа жизни дошкольников оказывают подвижные игры. Проводятся такие игры в группах, на специально организованных занятиях, в период прогулки и в промежуточный интервал между занятиями. Также подвижные игры, безусловно, проводятся и на музыкальном занятии.

Дидактические игры: одно из средств, сопровождающее развитие основ здорового образа жизни у старших дошкольников [38].

Дидактические игры – это разносторонний, непростой педагогический подход, она определяется, как и игровым методом обучения, и эта игровая деятельность независимая, и непосредственна в многостороннем обучении личности детей.

Игра развивает, без исключения, абсолютно все стороны личности ребенка, замечаются значительные изменения в нервной системе. В играх дети воспроизводят все то, что они увидели когда-то в своей жизни и жизнедеятельности взрослого. Ведя игровую деятельность, развиваются многочисленные позитивные качества дошкольника, появляется интерес и подготовленность к наступающему учению, формируются познавательные способности.

Дидактическая игра дает возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для дошкольников. Значимость дидактической игры, как посредством закладывания основ здорового образа жизни старших дошкольников заключается в том, что они разрабатываются для обучающих целей. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании основ здорового образа жизни. Дидактические игры побуждают детское воображение, активизирует умственную деятельность. Своевременные и правильно подобранные дидактические игры в воспитательной практике обеспечит решение задач в наиболее доступной для детей форме.

Художественная литература – важный способ воздействия на детей. По данной причине, педагог, кроме диалога и просмотра изображений и иллюстраций применяет использование художественной литературы. Построенный диалог после прочтения произведения углубляет воспитательское влияние.

Немаловажную роль играет кукольный и пальчиковый театр, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и многое другое. Оценивая проведенную работу, следуют применять положительную оценку, похвалу, вознаграждение. Определено, одобрение стимулирует, а сердитое слово, наоборот, отталкивает.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, укрепляет их нравственное здоровье. Мелодия действует особенно продуктивно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка [28].

Немаловажная роль уделяется и в работе с родителями. Семья вкладывает огромную роль, она вместе с дошкольным образовательным учреждением несет основной социальный, структурный, обеспечивающий сохранение и укрепление здоровья дошкольника, приобщая их к основам здорового образа жизни. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Практический опыт доказывает, что проводимые мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в течение дня, рационально разработанный режим дает свои определенные результаты: ребята более спокойные, активные, пропадает плач, возбуждение, нет отказа от приема пищи, они засыпают спокойно и быстро, сон крепкий, а пробуждение бодрое.

Определено, процесс формирования здорового образа жизни детей взаимосвязан с закладыванием привычки к чистоте, соблюдением гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование

основ здорового образа жизни происходит в процессе занятий, режимных моментов, прогулки в игре, в трудовой деятельности.

Одной из форм работы педагогов детского сада по формированию основ здорового образа жизни является активный отдых: спортивные досуги и физкультурные праздники. Спортивный досуг – это набор любившихся подвижных игр, эстафет, хороводов, музыкально-ритмических композиций, конкурсов. Входящие в них сюрпризные моменты, отсутствие строгой определенной деятельности участников, дают возможность показать свою индивидуальность, которая позволяет ребятам весело и с пользой для здоровья провести время в кругу друзей (это могут быть: одноклассники, ребята из других групп, взрослые).

Проводимые спортивные досуги обозначены перспективным планированием. По правилам, такие развлечения проводятся один раз в месяц. Темы данных досугов определены целью и задачами образовательного процесса, требованиями программы, временем года, заинтересованностью детей [17].

Закаливание – это действенный метод закладывания основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. «Воспитание наибольшей устойчивости, приспособленности организма к различным факторам среды» - это некое определение закаливания [30]. В дошкольных образовательных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание). Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обильное умывание прохладной водой, босоножье, активное занятие физкультурой на воздухе – все это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию основ здорового образа жизни.

Закаливающие процедуры более эффективны во взаимодействии с физическими упражнениями: активизация мышечной работы содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. Закаливающий процесс побуждает

организм на огромную перестройку, а если ребенок при этом активный, то она пройдет легко и естественно. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов. Закаливание - это сложный условно-рефлекторный процесс, требующий постоянности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям [30].

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством занятий, соблюдения режима дня, игр, прогулок, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности. Данные мероприятия помогают заложить основы здорового образа жизни, определить позиции ценности здоровья, закрепить ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

Современные комплексные программы дошкольного образования обязательно содержат разделы по физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья дошкольников. В специально разработанных (парциальных) и дополнительных программах в полном объеме со всеми подробностями описаны задачи, содержание и методы работы по данным направлениям.

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой [24].

Основная цель образовательной области «Физическое воспитание» - это сохранить и укрепить здоровье детей, поддерживать у них бодрое, жизнерадостное настроение; совершенствовать все функции организма, полноценного физического развития; формировать основы физической

культуры; потребности в ежедневной физической нагрузке; воспитывать положительные нравственно волевые черты личности.

Разработчики программы определили, что в дошкольной организации должны быть созданы благоприятная санитарно-гигиеническая атмосфера, дающая возможность обеспечить физическое развитие детей на основе личностно-ориентированного подхода.

В программе рассматриваются различные виды физической деятельности дошкольников в соответствии с возрастными особенностями. Особое внимание отводится индивидуальной работе с каждым ребенком, в которую входит и активизация малоподвижных детей и понижение нагрузки у гиперактивных, улучшение психофизического развития ослабленных детей. Большое внимание уделяется выработке у дошкольников выразительности движений, творчества, самостоятельности, развитию самоконтроля и самооценки.

Парциальная программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф.Змановский [7].

Главная отличительная особенность программы вводящийся в нее комплексный подход, включающий разные компоненты, в состав которых объединяется понятие «Здоровый образ жизни детей». Воплощение программы несет преимущественно индивидуальный дифференцированный характер.

Программа включает в себя комплексное «физиологическое» определение здоровья детей как динамического и в то же время устойчивого к патологическим и экстремальным воздействиям состояния детского организма.

Есть определенные факторы, которые оказывают влияние на здоровое развитие ребенка – дошкольника. По мнению ученых, педагог должен создать оптимальные условия режима, при этом учитывать особенные биологические ритмы детей. Также определилось, что при организации двигательной активности детей нужно, чтобы больше было циклических,

преобладание беговых упражнений и их комбинирование, желательно производить частую смену упражнений при неоднократной повторяемости.

Ю. Ф. Змановский в современной редакции сформулировал основные принципы закаливания и обосновал наибольшую эффективность нетрадиционных методов, к которым отнес контрастные методы закаливания: контрастное воздушное закаливание (перебежки из одного помещения в другое с разницей температур в 15-20 градусов), контрастный душ, контрастные ножные ванны. Большое внимание ученый отводит таким формам закаливания как босохождение и полоскание горла прохладной водой.

Автором представлены основы рационального питания дошкольников, изложены «золотые» правила приготовления пищи.

Программа «Старт» (Л. Яковлева, Р. Юдина) [40].

Программа творчески-двигательная с применением спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, созданная по наблюдениям за самостоятельной деятельностью детей.

Цель программы: сформировать у каждого ребенка самостоятельную оздоровительную, закаливающую себя, применяя воспитанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

Отличительной особенностью программы проявляется в том, что материал в программе сформулирован не по возрастным группам, а по конкретизированным направлениям. Создатели программы мотивируют это тем, что если ребенок имеет с рождения определенные способности, не надо искусственно притормаживать их развитие. Важное – направить ребенка на проявление им потенциальных возможностей и способностей, данных ему от природы с рождения. Эти возможности есть у каждого ребенка!

Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет (Кудрявцев В.Т.) [16].

Цель программы: сформировать двигательную сферу и разработать психологические и педагогические условия для развития здоровья у ребят на основании их творческого потенциала.

Автором рационально и критично осмыслен опыт нетрадиционных технологий развития движений и оздоровления, которые сформировались в истории культуры людей, в большей степени в психотехнике.

Развивающими формами оздоровительной работы автор называет закаливание, дыхательную и звуковую гимнастику, упражнения для формирования и коррекции осанки, профилактики плоскостопия, психогимнастику.

Оздоровительная работа программы определена принципами: воображение развивает особые формы двигательной активности детей; формировать осмысленную моторику; создавать и закреплять полноценное позитивное психическое состояние при выполнении разных видов деятельности; формировать способность к сопереживанию.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни старших дошкольников ведется с использованием таких форм, как индивидуальные беседы, физкультурные занятия, праздники, креативная гимнастика, а также используются методы: беседа, чтение художественных произведений, закаливание, разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игры, художественная литература, а также утренняя гимнастика.

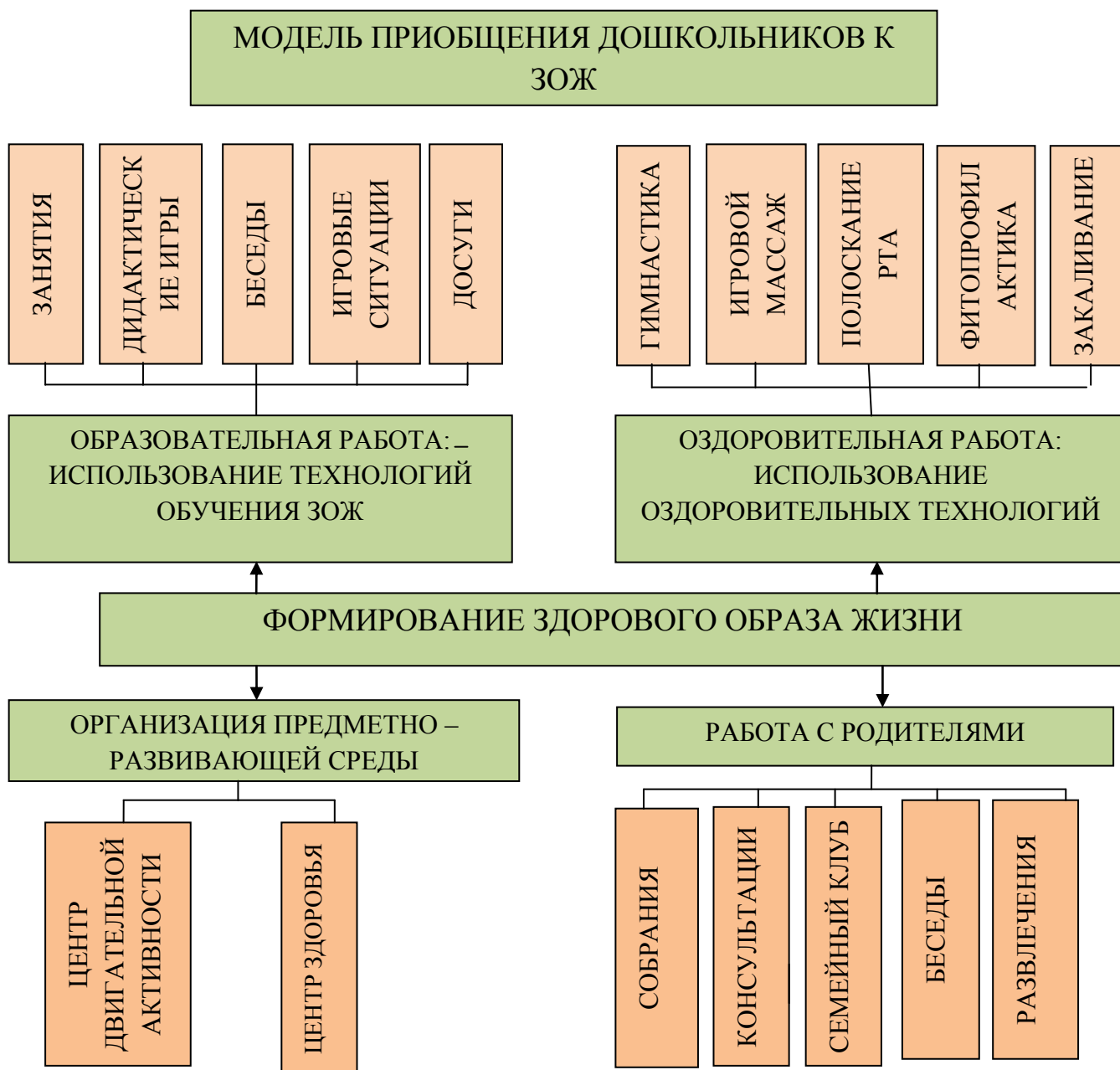


Рис. 1. Модель приобщение детей к ЗОЖ (Никульшина И. В.)

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Исследование уровня сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников

Исследование проводилось на базе МБ ДООУ «Детский сад № 48 комбинированного вида» г. Краснотурьинска в 2018 году. В нем приняло участие 20 детей возраста 5-6 лет.

Для исследования уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста было включено: проведение индивидуальных бесед с детьми старшего дошкольного возраста и анкетирование родителей на выявление знаний о здоровом образе жизни (Приложение 1).

Для выявления уровня сформированности основ старшего дошкольного возраста и анкетирования родителей мы применили диагностический инструментарий И.М. Новиковой [21].

В первом блоке исследуется уровень представлений детей о здоровом образе жизни. Для этого, с опорой на материалы Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой и разработки автора, был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий беседу с детьми, анкетирование для родителей, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

При оценке результатов условным баллом оценивается каждый из выделенных критериев (Приложение 2). Успешность ответов детей на каждый вопрос беседы можно оценить условным баллом.

Таким образом, ответы на вопросы беседы и наблюдение могут оцениваться в диапазоне до 36 баллов и ниже.

В таблице 1 представлена характеристика уровней представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 1

Уровень	Характеристика	Баллы
Высокий	У дошкольника заложены задатки о знаниях, о том, что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Понимает, как и почему необходимо следить за своим здоровьем, какие факторы оказывают влияние на здоровье людей. Владеет знаниями о здоровом образе жизни, режиме дня.	36 - 26
Средний	У детей не до конца сформировались знания о том, что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Не до конца осознают, как и почему необходимо следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье людей. Обладает неполными данными об основах здорового образа жизни у людей, о необходимости придерживаться режима дня.	25- 16
Низкий	У детей нет знаний о том, что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Не знает, для чего, как и почему надо следить за своим здоровьем, какие факторы воздействуют на здоровье людей. Нет знаний о здоровом образе жизни, не проявляет осведомлённости в вопросах соблюдения режима дня.	15 и ниже

По результатам диагностики детей старшего дошкольного возраста были получены следующие данные:

Высокий уровень 8 детей (40%), средний уровень 7 детей (35%), и низкий 5 детей (25%). У двух детей возникло затруднение при ответе на вопрос: «Что оказывает влияние на здоровье человека?». Один ребенок не смог дать элементарное толкование понятию «здоровье» и «ЗОЖ» (Рис.1).

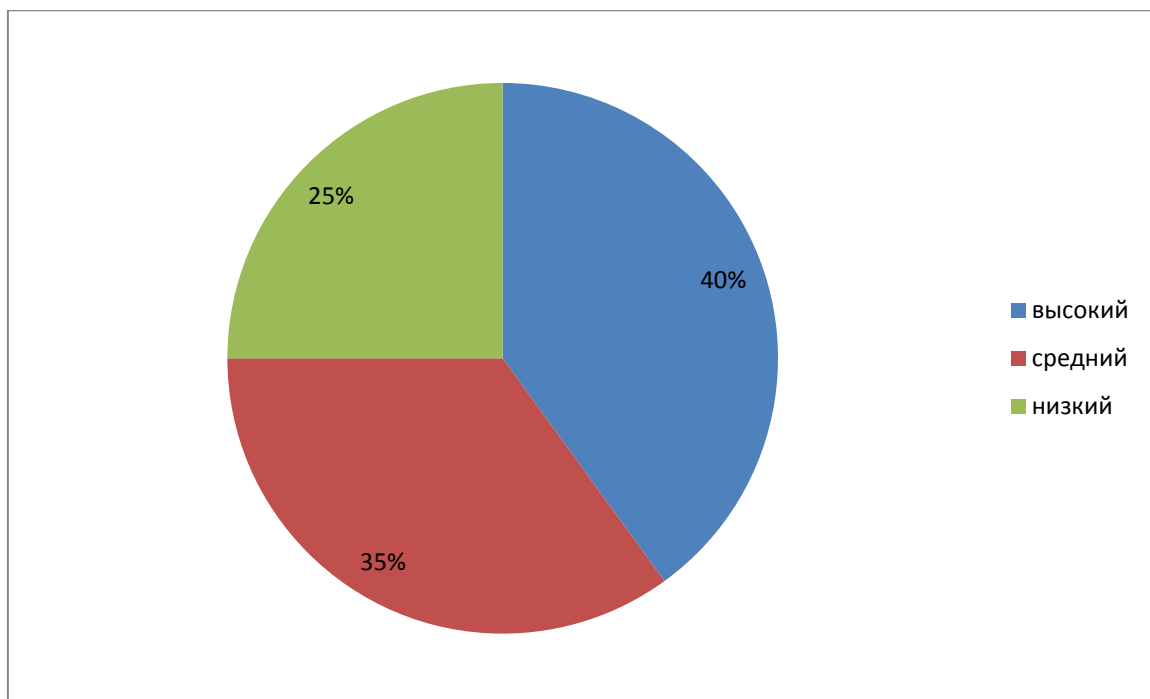


Рис. 2. Результаты диагностики сформированности представлений о ЗОЖ у старших дошкольников на констатирующем этапе.

По результатам диагностического опроса детей старшего дошкольного возраста можно сделать вывод о том, что представления о ЗОЖ достаточно сформированы примерно у половины из группы. Треть детей имеют средний уровень представлений о ЗОЖ, они понимают, что такое «здоровый образ жизни», но не имеют представление, как его вести.

Большое значение в формировании основ ЗОЖ имеет положительный пример в поведении взрослых. Нами было проведено изучение отношения родителей об основах ЗОЖ и его сформированности в семье. Нами было проведено анкетирование родителей воспитанников.

Целью анкетирования является определение уровня познаний родителей об основах ЗОЖ и сформированности его в семье. Анкетирование позволяет узнать, насколько родители создают условия для формирования основ ЗОЖ в семье.

Для родителей была проведена анкета «Здоровый образ жизни в семье» с целью определить, как родители относятся к здоровью своего ребенка и созданию здорового образа жизни в своей семье (Приложение 3).

Таблица 2

Определение уровня здорового образа жизни в семье при
анкетировании родителей

Шкала	Показатели
В основном ответы «А» - высокий уровень	Родители владеют информацией о здоровом образе жизни, они принимают во внимание принципы формирования здорового образа жизни, интересуются уровнем физического развития своего ребенка. Родители вместе с детьми занимаются физической культурой, следят за рациональным питанием и личной гигиеной, за соблюдения режима дня.
В основном ответы «Б» - средний уровень	Родители недостаточно знают о здоровом образе жизни, они не все принимают во внимание принципы формирования здорового образа жизни, но интересуются уровнем физического развития своего ребенка. Родители не всегда занимаются физической культурой, следят за рациональным питанием и личной гигиеной, за соблюдения режима дня.
В основном ответы «В» - низкий уровень	Родители недостаточно знают о здоровом образе жизни, они не все принимают во внимание принципы формирования здорового образа жизни, не интересуются уровнем физического развития своего ребенка. Родители не всегда занимаются физической культурой, не следят за рациональным питанием и личной гигиеной, за соблюдением режима дня.

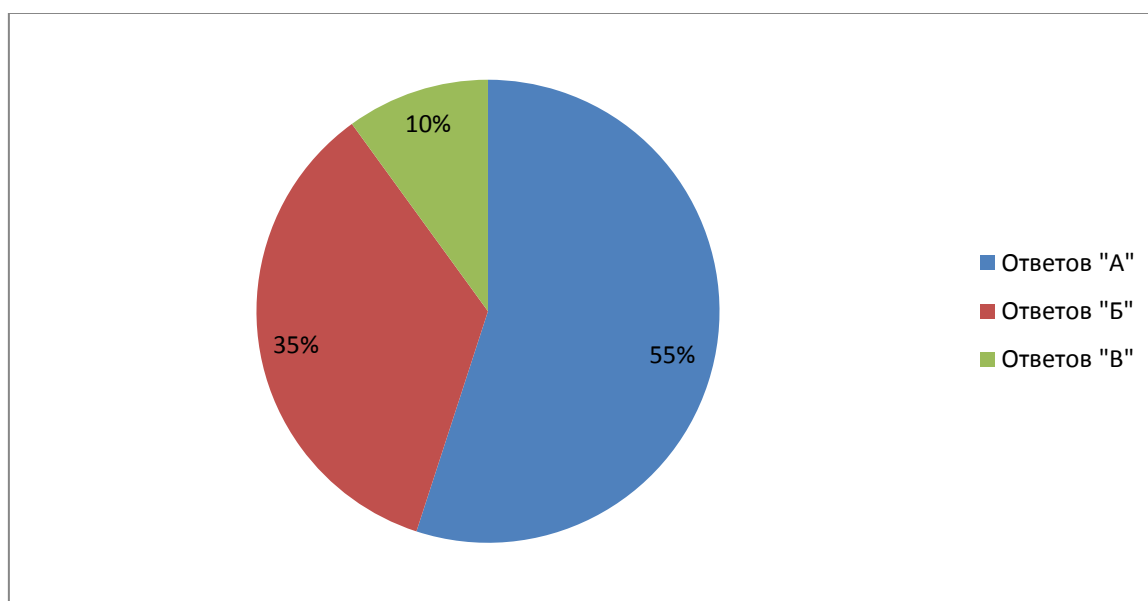


Рис. 3. Результаты анкетирования родителей детей старшего дошкольного возраста на тему «Здоровый образ жизни в семье»

Анализируя диагностическое анкетирование родителей, можно сказать, что многие родители имеют представление о ЗОЖ у своего ребенка, но не у каждого оно определено правильно. Большинство семей интересуются здоровым образом жизни, некоторые выполняют с детьми различные

физические упражнения, проводят время на природе, присутствуют закаливающие процедуры, разнообразное меню, но не у всех. Делая вывод можно сказать, что от знания и выполнения родителями основ здорового образа жизни зависят знания и выполнения этих основ их детьми.

Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении были направлены на проявление самостоятельности и активности в деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Это – мытье рук, умывание с мылом, уход за телом. В ходе наблюдения установлено, что большинство детей выполняют санитарно-гигиенические мероприятия только после напоминания воспитателя и под его контролем, при этом культурно-гигиенические навыки недостаточно сформированы. В отсутствие воспитателя дети мыли руки и умывались без мыла, не смывали грязь, часто превращали мытье рук в игру с водой и мылом, забывали привести в порядок нос, не пользовались полотенцем.

В таблице 4 представлены результаты наблюдений за детьми.

Наблюдение за двигательной активностью показало, что дети в течение дня очень активны в различных видах деятельности. Несколько детей довольно долгое время проводят в центре двигательной активности, они прыгают на скакалках, играют с мячами, а также играют в подвижные игры, используя спортивное оборудование.

Три – четыре ребенка играют каждый день в сюжетно – ролевую игру «Больница», они изучают строение человека, лечат. Педагог в течение дня проводит беседы с детьми «Вредно и полезно», «Где и какой витамин?», так же педагог проводит пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Во время непосредственно образовательной деятельности педагог проводит физкультурные минутки и динамические паузы, что тоже способствует формированию основ здорового образа жизни. Несмотря на то, что педагог ведет различную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ (рис. 3).

Таблица 3

Уровень	Характеристика	Баллы
Высокий	Дети в течение дня активны. Проводят время в центре двигательной активности. Выполняют физкультурные минутки. Активно делают зарядку. Моют руки перед едой и после улицы, полощут рот.	18-14
Средний	Дети в течение дня пассивны. Проводят время в центре двигательной активности, но не часто. Выполняют физкультурные минутки. Выполняют зарядку. Руки моют и полощут рот часто по напоминанию педагога.	13-10
Низкий	Дети мало подвижны. Редко проводят время в центре двигательной активности. Не всегда выполняют физкультурные минутки. Не всегда выполняют зарядку. Моют руки и полощут рот только по напоминанию педагога	9-6

Таблица 4

Результаты наблюдения за выполнением детьми гигиенических норм в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении

Имя ребенка	Алина Г.	Ангелина Л.	Артем И.	Виктория А.	Владимир С.	Данил Л.	Дима В.	Захар К.	Ксюша Д.	Ксюша Р.	Лена Е.	Лиза Ш.	Мила И.	Настя О.	Никита Д.	Петя В.	Роман К.	Света Г.	Сергей Л.	Тимур Л.
Мытье рук	3	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2
Полосщет рот	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Двигательная активность	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	1	2	2
Делает зарядку	2	2	1	1	2	1	3	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	1	2	3
Игра	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2
Выход на прогулку	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1
Баллы	12	15	6	6	10	6	14	10	14	16	6	14	6	11	10	10	10	6	12	11
Уровень	Средний	Высокий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Низкий	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний	Средний

Критерии оценки по листу наблюдения:

3 балла – выполняет все самостоятельно

2 балла – при помощи взрослого

1 балл – не желает выполнять.

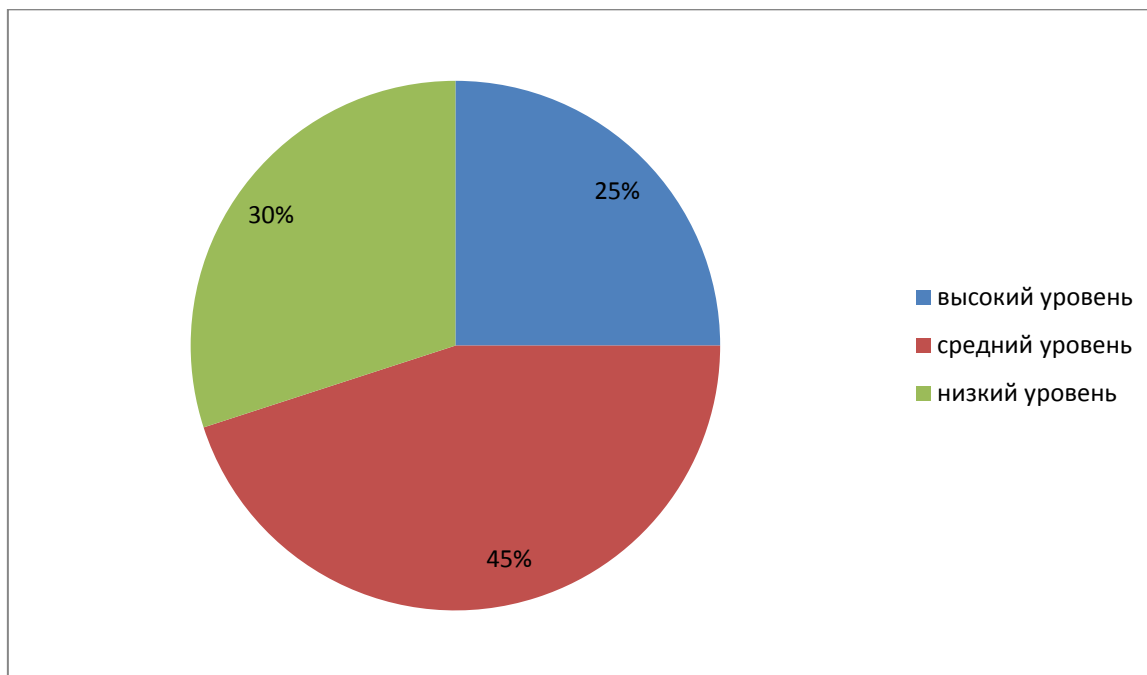


Рис. 4. Результаты наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении на тему «Здоровый образ жизни»

Таким образом, по итогам наблюдения за реализацией дошкольниками соблюдения порядка, культурно-гигиенических процедур, двигательной активности необходимо выделить, что:

- У пяти дошкольников отмечается высокий уровень сформированности основ ЗОЖ (ребята активны в течение дня, выполняют специально созданные условия игры, легко отвечают на вопросы о здоровом образе жизни, культурно-гигиенические навыки применяют постоянно);
- У девяти детей замечается средний уровень сформированности основ ЗОЖ (в течение дня двигательная активность наблюдается, культурно-гигиенические навыки выполняют, но не всегда);

- У шести отмечен низкий уровень сформированности основ ЗОЖ (в течение дня малоактивны и подвижны, условия игры не соблюдают, применяют культурно-гигиенические навыки только при напоминании и под контролем взрослого).

2.2 Организация исследовательской работы, направленной на формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников

В предыдущем параграфе представлены результаты исследования уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Далее мы разработали план реализации современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста (Таблица 5), а также перспективный план работы с родителями.

Таблица 5

Перспективное планирование формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

№	Месяц	Мероприятие	Ответственный
1	Январь	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни старшего дошкольника».	Педагог
2	Январь	Деловая игра с воспитателями «Пути оптимизации физического развития дошкольников».	Педагог, инструктор по физическому воспитанию
3	Январь	Презентация к родительскому собранию «Значение двигательной активности в физическом развитии и здоровье дошкольника».	Инструктор по физическому воспитанию
4	Февраль	Беседа с детьми «Питайся правильно».	Педагог
5	Февраль	Консультация для родителей «Роль корректирующих упражнений в оздоровлении детей».	Педагог, инструктор по физическому воспитанию
6	Март	Консультация для родителей «10 правил о ЗОЖ».	Инструктор по физическому воспитанию
7	Март	Семинар – практикум для педагогов «Сохранить здоровье ребенка – это наша с вами задача».	Педагог
8	Апрель	Изготовление с детьми «Дерева здоровья».	Педагог

Продолжение таблицы 4

9	Апрель	КВН «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Педагог, муз. руководитель, инструктор по физическому воспитанию
10	Май	Консультация для родителей «Формирование здорового образа жизни и не заменимая роль семьи»	Педагог, инструктор по физическому воспитанию
11	Май	Круглый стол с педагогами «Профилактика респираторных заболеваний»	Педагог, инструктор по физическому воспитанию

Мы считаем, что положительный результат деятельности в решении поставленной проблемы, может быть, достигнут только при тесном взаимодействии педагогов детского сада и семей воспитанников. Так, потребности в здоровом образе жизни ребёнка сформируются только при однозначном отношении к ним у родителей и педагогов. Только при соблюдении этого условия ребенок воспримет бережное отношение к своему здоровью как непреложную истину, единственно правильный стиль жизнедеятельности.

Представленное выше перспективное планирование взаимодействия с родителями поможет нам заложить основы здорового образа жизни, как у детей старшего дошкольного возраста, так и помочь родителям в укреплении здоровья семьи.

Так же нами предложено планирование по реализации современных средств здоровьесбережения в работе с детьми старшего дошкольного возраста (Таблица 6).

Таблица 6

Планирование использования средств здоровьесбережения в режиме дня старших дошкольников

№	Режимный момент	Средства здоровьесбережения
1	Утренняя гимнастика, НОД	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательные и звуковые упражнения; • Корректирующие упражнения; • Общеразвивающие упражнения; • Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем стретчинг, ритмическая гимнастика

2	Перед НОД	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой массаж; • Динамические паузы; • Коммуникативные игры
3	Физкультминутки в процессе НОД	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательные и звуковые упражнения; • Упражнения для профилактики нарушения осанки и сколиоза; • Пальчиковая гимнастика; • Гимнастика для глаз
4	Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные и спортивные игры • Оздоровительная ходьба, бег;
5	Перед сном	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация; • Звуковое дыхание; • Элементы музыкотерапии.
6	После сна	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика пробуждения; • Дыхательная гимнастика; • Корригирующая гимнастика; • Босохождение по массажным дорожкам; • Игровой массаж; • Обширное умывание
7	Перед ужином	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж для профилактики простудных заболеваний; • Оздоровительные игры

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой гарантирует формирование личности ребенка дошкольного возраста в разных видах общения и работы с учетом их возрастных, личных эмоциональных и физических отличительных черт и ориентирована на разрешение последующих задач:

- охраны и поддержания физиологического и психического самочувствия ребенка, в том числе его эмоционального благополучия;
- создания подходящих условий развития детей в соотношении с их возрастными и личными отличительными чертами и предрасположенностями, формирования возможностей и креативного потенциала любого ребенка как взаимоотношений субъекта отношений с лично собою, иными детьми, взрослыми и обществом;

- формирования единой культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирования их социальных, моральных, художественных, умственных, физиологических свойств, инициативности, самодостаточности и ответственности детей, развития предпосылок учебной деятельности;
- формирования социокультурной сферы, соответствующей возрастным, персональным, эмоциональным и физическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической помощи семье и увеличения компетентности отца с матерью (законных представителей) в проблемах развития и образования, защиты и поддержания здоровья детей.

Одним из первенствующих направлений деятельности дошкольной образовательной организации считается охрана и укрепление здоровья детей.

На базе МБ ДОУ № 48 г. Краснотурьинска были созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Разработана необходимая макро и микросреда. В детском саду функционирует спортивный зал, физкультурная площадка, музыкальный зал, бассейн. В дошкольной образовательной организации присутствуют оздоровительные, профилактические и противоэпидемиологические мероприятия, которые включают в себя: систему закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка; контрастное закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; «Морской берег»; хождение босиком; полоскание горла и рта после приема пищи; максимальное пребывание детей на свежем воздухе; оздоровительные комплексы.

В систематизированную работу с дошкольниками включают и активное применение технологий обучения здоровому образу жизни. Приучение происходит через все виды деятельности дошкольника во время посещения его дошкольного учреждения и также приобщается к нему дома родителями. Обучение происходит по следующим формам: занятия, игры, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы,

изобразительная деятельность. Нами были разработаны 3 конспекта занятий и 2 беседы, направленных на формирование у детей основ ЗОЖ (НОД: «Где прячется здоровье?», «В здоровом теле – здоровый дух», «Овощи и фрукты – полезные продукты», беседы: «Витамины для здоровья», «Беседа о здоровье и чистоте») (Приложение 4). Материалы и игры к занятиям подбираются с учетом возрастных особенностей детей и систематически меняются, что способствует большей заинтересованности детей. Для того чтобы детей положительно настроить к образовательной деятельности, нами предложено проводить перед занятием комплекс дыхательной гимнастики.

В ДОУ имеется в штатном расписании инструктор по плаванию, который организывает занятия с дошкольниками в бассейне. Данные занятия помогают решать не только задачи воспитания и образования (воспитание умения вести себя в воде и обучение плаванию), но и оздоровительные: закалка организма. Часто нами совместно с инструктором по плаванию организуются досуги на воде, занятия развлекательного и игрового характера.

На музыкальных занятиях дошкольники разучивают не только компоненты классического танца, танцевальные движения и этюды, а также и упражнения на развитие своего тела.

Привлеченный руководством специализированный педагог по физической культуре проводит физкультурные занятия, на которых решаются поставленные задачи оздоровительного, развивающего и воспитательного характера и делает их более интересными и занимательными. На физкультурных занятиях дети выполняют комплекс упражнений «Здоровые дети» для профилактики респираторных заболеваний, плоскостопия и нарушения осанки. Инструктор по физической культуре на занятиях активно применяет музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Обширный выбор физкультурного оборудования помогает развивать интерес к занятиям по укреплению здоровья детей.

Огромное значение вкладывается в организацию полноценного дневного сна. Для того чтобы ребята засыпали, применяют разные методические приемы: прослушивание классической музыки, колыбельных песен и сказок. По завершению тихого часа проводят пробуждающую гимнастику после сна в комплексе с профилактическими процедурами и самомассажем.

Залог здорового образа жизни тесно связан и с правильным питанием, которое обеспечивает полноценное развитие дошкольника, сопротивляемость организма к болезням.

В нашем дошкольном образовательном учреждении определены следующие принципы рационального здорового питания дошкольников: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, нормированное потребление продуктов питания и индивидуальный подход к ребятам во время организованного приема пищи. Ежедневное меню включает в себя прием фруктов, соков, напитков из шиповника, травяные чаи, молоко. При профилактике острых простудных заболеваний в меню дошкольников добавляют зеленый лук, чеснок, что позволяет добиться понижения заболеваемости. Привлекаем и специалистов центральной детской поликлиники г. Краснотурьинска для регулярного проводимого планового медицинского осмотра.

Организована предметно-пространственная среда, которая включила в себя: центр двигательной активности и центр здоровья. Они позволяют формировать физические качества, развивать двигательные умения и навыки, воспитывать потребность к физическим упражнениям.

В группе размещены и доработаны физкультурные уголки для большей заинтересованности и потребности в их использовании детьми: в них включены все нужные физкультурные предметы для самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, атрибуты к подвижным играм, нетрадиционное оборудование для побудительной гимнастики, инвентарь для индивидуальной профилактики заболевания детей, которые

систематически меняются и пополняются. Нами также было предложено сделать уголки более доступными детям, поэтому он был перенесен из спальни в групповую комнату.

В группе детского сада разработан «Центр здоровья», где дошкольники получают знания валеологического характера. Для такого уголка в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, применяют разнообразные материалы, инвентарь, который обеспечит дошкольникам игровую, познавательную, творческую, двигательную деятельность, в том числе и нетрадиционное оборудование, которое помогает формировать представление о здоровье и способах его укрепления. Игра в данном уголке или уголке «Витаминка», «Наставления доктора Айболита», помогут дошкольнику познать себя, освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

«Центр двигательной активности» обогащен и постоянно пополняется приобретенными материалами: дидактическими играми («Найти опасные предметы», «Полезная и вредная еда», «Пищевое лото», «Одень ребят на прогулку» и многое другое), методическими пособиями, книгами, журналами, альбомами по культуре поведения, ведения здорового образа жизни, рационального питания, соблюдение правил личной гигиены. Дошкольники самостоятельно или под руководством педагога познают основные знания и навыки здорового образа жизни.

Культура здоровья в семье всегда является для дошкольника важным из обязательных условий воспитания. По работе с семьей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников применяют как традиционные, так и нетрадиционные формы работы. Это информирующие бюллетени, буклеты рекламного характера, тематические выставки, методическая литература о здоровье, родительские собрания с приглашенными физкультурным и медицинским работником (Приложение 5).

Рассматривая взаимодействие семьи и ДООУ, так же были разработаны и проведены консультации и родительские собрания с привлечением инструктора по физической культуре, логопеда. Взаимодействуя с педагогами, были подобраны актуальные темы по формированию основ здорового образа жизни и вынесены на обсуждение за круглым столом и на семинарах. Систематически организуются выходы на природу с детьми и их родителями. Привлекаем детей, а также их родителей к участию, под руководством педагога, в городских и областных конкурсах и соревнованиях по здоровому образу жизни, таких как: «Лыжня России», «Футбольная весна», «День физкультурника», «Зарница», «Одна страна – одна команда!», а также во всероссийском конкурсе «В здоровом теле – здоровый дух!» Организуются совместные с родителями досуги и развлечения: «Семья – залог здоровья», «Мы здоровью скажем да!».

Подводя итоги к вышеизложенному, можно сделать вывод, что в ДООУ проводится работа по формированию основ здорового образа жизни, которая, в свою очередь, включает в себя 3 компонента: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями. Работа с детьми проводилась в таких направлениях как спортивные досуги, КВН, изготовление «Дерева здоровья», беседы, спортивные праздники, разработанные совместно с инструктором по физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Модернизация содержания образования, в том числе и дошкольного, обусловили актуальность проблемы настоящего исследования, которая определяется, с одной стороны, социальным заказом государства на формирование личности ребенка дошкольного возраста, осознающей ценность здоровья и ориентированной на здоровый образ жизни, что отражено в ФГОС ДО, а также на обеспечение и создание мотивации для ведения здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста, а с другой стороны – недостаточным вниманием со стороны образовательных организаций к процессу формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Изучение современного состояния модернизации образовательной системы, анализ психолого-педагогической литературы и практических форм работы по решению обозначенной проблемы показал недостаточную ее разработанность, что побудило нас к организации и проведению исследовательской работы по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является базисным в формирование фундамента как физического, так и психического здоровья. Важно на данном этапе заложить у детей фундамент первоначальных знаний и практического навыка здорового образа жизни.

В первой главе было рассмотрено теоретические основы в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Особенности в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста включает в себя следующее:

- в старшем дошкольном возрасте происходит освоение начальных основ отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- именно в старшем дошкольном возрасте происходит формирование основ и усвоение основных объемов информации.

Нами также был изучен и проанализирован педагогический потенциал ДОО по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Мы определили условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в педагогическом процессе. Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста будет результативным, если в педагогическом процессе будут реализовывать следующие условия:

- разработка развивающей предметно-пространственной среды по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста;
- формирование основ ЗОЖ во время всего образовательно-воспитательного процесса (это и режимные моменты, занятия, досуги, спортивные праздники, игровая деятельность);
- организация взаимодействия ДОО с семьями воспитанников.

В нашем дошкольном образовательном учреждении организуются оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия. В их состав входит: систематические закаливающие процедуры, подобранные для каждой возрастной группы и, опираясь на группу здоровья детей; контрастное закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; «Морской берег»; хождение босиком; полоскание горла и рта после еды; максимальное нахождение детей на свежем воздухе; оздоровительные комплексы.

В дальнейшем была проведена исследовательская работа по формированию основ у детей старшего дошкольного возраста, которая проводилась на базе МБ ДООУ «Детский сад № 48 комбинированного вида» г. Краснотурьинска. Общее количество исследованных детей 20, из них 11 девочек и 9 мальчиков.

В своем исследовании для оценки уровня развития сформированности ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста мы использовали методики И.М. Новиковой и С.В. Гурьева. В результате было

установлено, что высокий уровень сформированности основ ЗОЖ выявлен у 8 (40%) дошкольников, средний уровень – у 7 (35%) дошкольников, низкий уровень выявлен у 5 (25%) дошкольников.

В дальнейшем нами был разработан и реализован комплекс мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели нами была создана предметно-пространственная среда, которая включила в себя: центр двигательной активности и центр здоровья. Они позволяют формировать физические качества, развивать двигательные умения и навыки, воспитывать потребность к физическим упражнениям.

В группе размещены и доработаны физкультурные уголки для большей заинтересованности и потребности в их использовании детьми. В группе стали более доступными «Центр здоровья», «Центр двигательной активности» где ребята приобретают знания валеологического характера.

Также была проведена работа по формированию основ ЗОЖ во время всего образовательно-воспитательного процесса. Нами были разработаны конспекты занятий и бесед, направленных на формирование у детей основ ЗОЖ. Материалы и игры к занятиям подбираются с учетом возрастных особенностей детей и систематически меняются, что способствует большей заинтересованности дошкольников.

Также главную роль играют родители, педагоги, их профессионализм в организации деятельности по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Рассматривая взаимодействие семьи и ДОО, так же были разработаны и проведены консультации и родительские собрания с привлечением инструктора по физической культуре, логопеда. Взаимодействуя с педагогами, были подобраны актуальные темы по формированию основ здорового образа жизни и вынесены на обсуждение за круглым столом и на семинарах. Систематически организуются выходы на природу с детьми и их

родителями. Привлекаем детей, а также их родителей к участию, под руководством педагога, в городских и областных конкурсах и соревнованиях по здоровому образу жизни, таких как: «Лыжня России», «Футбольная весна», «День физкультурника», «Зарница», «Одна страна – одна команда!», а также организовали семьи воспитанников для участия во всероссийском конкурсе «В здоровом теле – здоровый дух!». Организуются совместные с родителями досуги и развлечения: «Семья – залог здоровья», «Мы здоровою скажем да!».

После проведенных исследований можно сделать вывод: полноценное формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в большей части определяется целенаправленной, систематической, воспитательно – образовательной работой и непосредственной образовательной деятельностью в дошкольной образовательной организации и в семье; созданием условий для реализации педагогического процесса; согласованностью и взаимодействием в комплексе ребенок – педагог – родители; педагогический состав дошкольного учреждения выступает в роли инициатора и координатора.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – № 2. – С. 21-28 .
2. Браун, Дж. Социокультурные ориентации сознания и отношение к индивидуальной ответственности за здоровье, автономности пациента и медицинскому патернализму [Текст] / Дж. Браун, Н. Л. Русинова// Качество населения Санкт-Петербурга / Отв. ред. Б. М. Фирсов. СПб. : 1996. С. 132—159.
3. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства[Текст]/ Л. Волошина//Дошкольное воспитание. – 2004. – N1. – С.114-117.
4. Гребенюк, О. С. Общая педагогика: Курс лекций [Текст] / О. С. Гребенюк Калинингр. ун-т. Калининград,1996 –107 с.
5. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] / В. А. Деркунская. – Санкт-Петербург: Радуга, 2005. – 96 с.
6. Запорожченко, В. Г. К понятию «здоровый образ жизни» [Текст] / В. Г. Запорожченко // Международная научная конференция «Здоровый образ жизни» (Ленинград, 12 - 14 декабря 1990г.): Тезисы доклада. Новгород,1999.
7. Змановский, Ю. Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» [Текст] / Ю. Ф. Змановский // Обруч. – 1996. –№ 3. – С. 4-5.
8. Зелинская, Д. Школа здоровья. [Текст] / Д. Зелинская. – М.: – 1995. – Т.2.
9. Изуткин, Д. А. Формирование здорового образа жизни. [Текст] – Советское здравоохранение, – 1984, – № 11. – С. 8-11.
- 10.Карепова, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / Т. Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170 с.

11. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация [Текст] / П. И. Калью. – М., 1988. – 220 с.
12. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. М. : МарТ, 2005. – 448 с.
13. Колбанов, В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения [Текст] / В. В. Колбанов. СПб. : ДЕАМ, 1998. – 231 с.
14. Коршунова, Н. 5 слагаемых здорового образа жизни [Текст] / Н. Коршунова. // Здоровье. – 2000. – № 2. – С 5-8.
15. Кравцов, А. С. Здоровье и методы его изучения [Текст] / А. С. Кравцов. Саратов: СГМУ, 2000. – 26 с.
16. Кудрявцев, В. Т. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4 -7 лет [Текст] / В. Т. Кудрявцева, Т. В. Нестерюк. Москва: Детство, 2011. – 167 с.
17. Крылов, Н. И. Здоровье – берегающее пространство ДОУ [Текст]. Волгоград. Учитель, 2009. – 180 с.
18. Матрос, Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья [Текст] / Л. Г. Матрос. Новосибирск: НГУ, 1992. – 116 с.
19. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребёнка [Текст] / М. Д. Маханева. – М. 2000. – 256 с.
20. Маханева, М. Д. Работа ДОУ с семьёй по воспитанию здорового ребёнка. [Текст] / М. Д. Маханева. // Управление ДОУ. – 2005. – № 5 – С. 95-97.
21. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. [Текст] – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
22. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] // Т. С. Овчинникова. – 2006. – С. 29-46.
23. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе [Текст] / Т. Ф. Орехова. – «ФЛИНТА», 2016. – 355 с.

- 24.От рождения до школы [Текст] : Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М. : МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
- 25.Психология здоровья [Текст] : Учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : 2003. – 607 с.
- 26.Рыжова, Н. А. Экологическое образование в детском саду [Текст] / Н. А. Рыжова. –М. : Карапуз, 2003. – 423 с.
- 27.СанПиН 2.4.1.2660-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» [Текст] ; введены в действие с 20. 09. 2015 г.
- 28.Синцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / А. М. Синцова // Методист. – 2007. – № 2. – С. 65-67.
- 29.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121с.
- 30.Сорокина, И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни [Текст] / И. В. Сорокина // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 823-825
- 31.Стожарова, М. Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников [Текст] / М. Ю. Стожарова. Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
- 32.Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России [Текст] / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – N 2. – С. 29 – 34.
- 33.Терновская, С. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / С. А. Терновская, Л. А. Теплякова// Методист. – 2005. – N4. – С.61-65.

- 34.Ткаченко, Е. Гуманизация Российского образования [Текст] / Е. Ткаченко // Народное образование. – 1995. – № 6. – С. 4-8.
- 35.Торохова, Е. И. Валеология: Словарь [Текст] / Е. И. Торохова. - М. : Наука, 1999. – 248 с.
- 36.Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва [Текст]
- 37.Фомина, Н. А. Формирование основ здорового образа жизни [Текст] / Н. А. Фомина // Управление ДОУ. – 2006. – № 4. – С. 128-131
- 38.Чумаков, Б. Н. Валеология [Текст] / Б. Н. Чумаков // Избранные лекции. - М. : Российское педагогическое агентство, 1997. – 407 с.
- 39.Щетинин, М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей [Текст] / М. Н. Щетинин. - М. : Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
- 40.Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
- 41.Якунин, В. А. Педагогическая психология [Текст] / В. А. Якунин // учеб. пособие - 2-е изд. – СПб. : Изд-во В.А. Михайлова, 2000. – 349 с.
- 42.Ясвин, В. А. Общеобразовательная среда: от моделирования к проектированию [Текст] / В. А. Ясвин. – М. : СМЫСЛ, 2001. – 365 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Беседа с детьми на тему «Что такое здоровье?»

Инструкция: «Внимательно выслушай вопросы и ответь на них».

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть – на улице или дома?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?
6. Как люди лечат болезни?
7. Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам?
8. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Список детей	Ответы	Уровень
Алина Г.	Отвечает на вопросы не уверено. Знает, что такое здоровье и от чего можно заболеть. Не смогла ответить, от какой пищи человек будет здоровым. Назвала, как люди лечатся от болезни. Не ответила на вопрос помогает ли нам природа быть здоровыми.	Средний уровень
Ангелина Л.	Знает что такое здоровье. По каким причинам болеет человек. Правильно ответила, где может человек заболеть. Знает, какая пища полезнее. Назвала, как люди лечатся. Зачем спят, ответила то же верно. Отвечает уверено, без запинок.	Высокий уровень
Артем И.	Отвечал не охотно. Не смог сформулировать, что такое здоровье. Назвал пару причин, почему люди болеют. Назвал что полезная пища это витамины. Из своего примера назвал, чем лечатся люди. Ответил, что природа нам не помогает быть здоровыми.	Низкий уровень
Виктория А.	Назвал что такое здоровье. На остальные вопросы отвечал не уверено, постоянно путался. Назвал некоторые полезные продукты. Не знает, помогает нам природа или нет.	Низкий уровень
Владимир С.	На вопросы отвечает уверено, но не на все правильно. Знает что такое здоровье. Знает где можно заболеть и чем лечится. Не ответил, зачем детям надо спать днем, но сказал, что витамины нужно кушать обязательно. Знает, что природа помогает нам не болеть, но не знает как.	Средний уровень
Данил Л.	Быстро ответил, что такое здоровье. Знает, почему люди болеют, и знает, что надо делать, что бы ни заболеть. Ответил, что делает зарядку по утрам. Назвал большое количество полезных продуктов. На вопросы отвечал быстро, без затруднений.	Высокий уровень

Продолжение приложения 1

Дима В.	Отвечал на вопросы четко и уверенно. Назвал, что такое здоровье и отчего человек может заболеть и чем лечиться. Сказал, что дома делает зарядку, кушает полезные продукты и витамины.	Высокий уровень
Захар К.	Ребенок отвечал не уверенно, но на многие вопросы правильно. Знает, почему люди болеют и как лечатся. Назвал несколько полезных продуктов, сказал, что витамины очень полезны.	Средний уровень
Ксюша Д.	Знает что такое здоровье. Не смогла ответить от какой пищи человек будет здоровым. Не ответил, зачем детям надо спать днем, но сказал, что витамины нужно кушать обязательно. Знает, что природа помогает нам не болеть, но не знает как.	Средний уровень
Ксюша Р.	На вопросы отвечала быстро, без затруднений. Знает что такое здоровье. По каким причинам болеет человек. Сказала, что дома делает зарядку, кушает полезные продукты и витамины.	Высокий уровень
Лена Е.	Не смогла сформулировать, что такое здоровье. Назвала некоторые полезные продукты. Знает, что природа помогает нам не болеть, но не знает как. Знает, какая пища полезнее. Назвала, как люди лечатся.	Низкий уровень
Лиза Ш.	Назвала что такое здоровье. Отвечала на вопросы четко и уверенно. Назвала большое количество полезных продуктов. Отвечает уверенно, без запинок. Знает где можно заболеть и чем лечится.	Высокий уровень
Мила М.	Отвечала не охотно. Не смогла ответить от какой пищи человек будет здоровым. Из своего примера назвала, чем лечатся люди. Назвала несколько полезных продуктов, сказала, что витамины очень полезны.	Низкий уровень
Настя О.	Отвечает на вопросы не уверенно. Знает что такое здоровье. Правильно ответила, где может человек заболеть. Назвала большое количество полезных продуктов. Зачем спят, ответила то же верно.	Высокий уровень
Никита Д.	На вопросы отвечает уверенно, но не на все правильно. Знает, что такое здоровье и от чего можно заболеть. Не ответил, зачем детям надо спать днем, но сказал, что витамины нужно кушать обязательно.	Средний уровень
Петя В.	Знает что такое здоровье. Знает, почему люди болеют, и знает, что надо делать, что бы ни заболеть. Сказал, что дома делает зарядку, кушает полезные продукты и витамины. Зачем спят, ответила то же верно.	Высокий уровень
Рома К.	Отвечал на вопросы четко и уверенно. Правильно ответил, где может человек заболеть. Знает, какая пища полезнее. Назвал большое количество полезных продуктов. Знает, что природа помогает нам не болеть, но не знает как.	Высокий уровень

Продолжение приложения 1

Света Г.	Отвечала не охотно. Не смогла сформулировать, что такое здоровье. Назвала пару причин, почему люди болеют. Из своего примера назвала, чем лечатся люди. Не ответила, зачем детям надо спать днем, но сказала, что витамины нужно кушать обязательно.	Низкий уровень
Сережа Л.	Не на все вопросы хотел отвечать. Знает что такое здоровье, от чего люди болеют и где этим можно заразиться. Не ответил на вопрос о помощи природы. Сказал, что делает зарядку.	Средний уровень
Тимур Л.	Отвечал быстро, но не правильно. Сказал что такое здоровье. Сказал, что дома делает зарядку, кушает полезные продукты и витамины. Знает, что природа помогает нам не болеть, но не знает как.	Средний уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценка представлений детей о здоровом образе жизни

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Дитя имеет кое-какие верные знания о ЗОЖ: как активной деятельности, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья; здоровье как состояние физического и психологического преуспевания организма; некоторые способы укрепления здоровья и предостережения заболеваний на основе личного опыта и знаний, получаемые от взрослых.
	3	Дошкольник знает простые знания о ЗОЖ объединяющие его с разными видами деятельности; нужные для сохранения здоровья; здоровье это состояние людей, когда он не болен; знают о некоторых фактах вреда и пользы для здоровья, о кое-каких мерах предостережения болезней, о разных причинных болезней.
	2	Знание дошкольника о ЗОЖ относящиеся к его личному опыту и носят конкретно – ситуативный характер; он поясняет значение «здоровье» как состояние людей, когда он поправляется после заболевания; знает простые знания о разных способах лечения болезней на основании собственного опыта; тяжело объясняет значение для здоровья известных ему видов деятельности; не имеет знаний о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, возможные причины болезни.
	1	Дошкольнику трудно выразить понятие «здоровье», важность для здоровья известных ему видов деятельности; владеет отдельными понятиями об отдельных методах лечения болезни на основании личного опыта; не владеет понятиями о факторах вреда и пользы для здоровья.
Осознанность	4	Дошкольник понимает значимость для здоровья ЗОЖ, а также ценность для здоровья и ЗОЖ сбережения окружающей среды.
	3	Дошкольник умеет осознать значимость для здоровья определенных проявлений образа жизни, влияние на здоровье и ЗОЖ определенных факторов окружающей среды, при этом ему необходима помощь в виде подводящих вопросов и конкретных повседневных примеров.

Продолжение приложения 2

	2	Дошкольник осознает взаимосвязь здоровья от определенных показаний здорового образа жизни, при этом ему необходима помощь в виде подводящих вопросов и определенных повседневных примеров; не понимает взаимосвязь здоровья с окружающей средой.
	1	Дошкольник не понимает взаимосвязь здоровья и образа жизни и взаимодействия окружающей среды.
Обобщенность	4	Дошкольник может выделить целенаправленную на формирование ЗОЖ сущность определенных видов деятельности, предметы, объекты и явления действительности окружения; он активно и самостоятельно высказывается о своих суждениях.
	3	Дошкольник умеет выделять направленность на формирование ЗОЖ определенных существенных видов деятельности предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему необходима эмоциональная стимулированная помощь взрослых и наводящих вопросов.
	2	Дошкольник умеет выделить направленность на формирование ЗОЖ определенных существенных видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему необходима эмоциональная стимулированная помощь взрослых и наводящих вопросов.
	1	Дошкольник не умеет выделять направленность на формирование ЗОЖ существенно способствующих здоровью, определенных видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Знания дошкольника о ЗОЖ относятся к элементарным, но целостным характером.
	3	У дошкольника проявляются единичные познания о ЗОЖ.
	2	У дошкольника присутствуют отрывочные, не имеющие системы представления о здоровье и заболевании без учета влияния окружающей среды.
	1	У дошкольника присутствуют не четкое, без системное понимание о здоровье без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Дошкольник инициативен при подготовке и при проведении оздоровляющих, закаляющих и санитарно – гигиенических процедур на основании осознания их необходимостью для закрепления обучения.
	3	Дошкольник может проявить инициативу в осуществлении оздоровительных, закаляющих, и санитарно-гигиенических процедур, но она связана с его положительными эмоциональными чувствами, переживанием.

Продолжение приложения 2

Самостоятельность	2	Дошкольник демонстрирует инициативу на основании подражания другим детям, но потребность и осознанность в данных мероприятиях нет.
	1	Дошкольник не инициативен.
	4	Дошкольник самостоятелен при подготовке и выполнении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических процедур на основании осознания их нужности; усваивает приобретенный опыт у взрослых, перемещает его в самостоятельную деятельность.
	3	Дошкольник может проявить самостоятельность при выполнении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических процедур, но это связано с его положительным эмоциональным, чувственным переживанием по методам обучения; частично переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Дошкольник проявляет самостоятельность, основываясь на других детей, но не проявляет осознанность и потребность в этих мероприятиях; приобретенный опыт усваивается не весь и с трудом переносится на самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельности.

Анкетирование родителей.

«Здоровый образ жизни в семье».

Цель: Выявить, как родители проявляют внимание к здоровью своих детей и создают здоровый образ жизни в семье.

«Уважаемые родители!

Мы хотим к Вам обратиться, с просьбой принять участие в исследовании воздействие образа жизни в семье на понимание ребенка о здоровье. Для этого нам необходимо, что бы вы заполнили бланк анкетирования, которая непосредственно для Вас не несет никаких определенных последствий. Прочитайте сосредоточено вопросы, посмотрите на варианты ответов, на эти вопросы. Ответы в большей степени подходящие, по Вашему мнению, выделите или дайте свой вариант ответа.»

1. Что, по вашему мнению, здоровый образ жизни? *(Сформулируйте)*
2. Прочитываете ли вы литературу о здоровом образе жизни?
 - A) Да,
 - Б) Нет,
 - В) Никогда
3. Применяете ли вы приобретенные знания в воспитании вашего ребенка?
 - A) Да,
 - Б) Нет,
 - В) Никогда
4. Считаете ли вы ваш образ жизни в семье здоровым?
 - A) Да,
 - Б) Нет,
 - В) Затрудняюсь ответить
5. Выполняете ли вы утреннюю зарядку?
 - A) Да,
 - Б) Нет,
 - В) Никогда

6. Присутствуют ли в вашей семье члены с вредными привычками?
- А) Нет,*
Б) Да
7. Как организовано питание в вашей семье?
- А) Полноценное питание, питаетесь регулярно*
Б) предпочитаете определенные виды продуктов, нерегулярно
8. Какое воздействие оказывает климат семьи на вашего ребенка?
- А) Положительно,*
Б) Отрицательно,
В) Не как не воздействует
9. Выполняете ли вы физические упражнения и играете вместе со своими детьми?
- А) Да,*
Б) Нет,
В) Никогда
10. Выполняете ли вы закаливающие процедуры для ваших детей?
- А) Нет,*
Б) Да
11. Вы сами здоровы?
- А) Да,*
Б) Нет,
В) Затрудняюсь ответить
12. Часто ли болеет Ваш ребенок?
- А) Нет,*
Б) Да
13. Хотите ли Вы участвовать в совместной оздоровительной работе, которая проводится в ДООУ?
- А) Да,*
Б) Нет,
В) Затрудняюсь ответить

Конспект занятия в старшей группе на тему «Где прячется здоровье?»

Цель: Сформировать у дошкольников осмысленного отношения к своему здоровью и потребность к его сохранению и укреплению.

Задачи: Формировать у дошкольников знания о взаимосвязи здоровья с двигательной активностью, закаливанием и гигиеной тела; конкретизировать знания о благотворных свойствах воздуха, опираясь на исследовательское экспериментирование.

Закреплять знания дошкольников о распорядке дня, значении режима дня.

Развитие познавательного интереса, активизация мыслей, воображения.

Вызвать у дошкольников желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: макет солнца, карточки для игры, презентация, ноутбук.

Оборудование для опыта: емкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

Предварительная работа: Разглядывание детских энциклопедий, диалог о здоровье, чтение литературы, чтение валеологических сказок, загадывание загадок, игра с мячом «Вредно – полезно», заучивание стихотворения.

Ход занятия:

Педагог: Дети, здравствуйте! Дети, у нас сегодня гости! Подойдите, скажите «Здравствуйте» душе и сердцу. Знаете ли вы, что не просто поздоровались, вы поделились друг с другом частью здоровья, потому что вы произнесли «Здравствуйте!», желая здоровья. Как вы можете объяснить, что такое «Здоровье»?

Дети: *быть здоровым – это когда у человека нет заболеваний,*

Педагог: *здоровый образ жизни*

Педагог: Сейчас я расскажу вам очень старую легенду.

«Очень давно на одной горе под названием Олимп жили боги. Однажды им стало скучно, и они придумали создать людей и поселить их на планет под названием Земля. Стали они решать, какими должны быть люди, и один и

Богов сказал: «Они должны быть сильными». Другой ответил: «Люди должны быть умными». Третий сказала: «Люди должны быть здоровыми». А один Бог ответил: «Но если все это будет у людей, то чем они будут отличаться от нас?» Когда они все обсудили, то решили спрятать главное у людей – здоровье. Стали решать, продумывать, куда же его спрятать? Кое-кто предложил спрятать здоровье глубоко, на дне синего моря, другие предложили на самой высокой горе. Один из Богов сказал: «Здоровье нужно спрятать в самих людях». Вот и живут с давних времен люди, пытаются найти свое здоровье, но не все могут обнаружить и сохранить бесценный дар Богов!»

Педагог: Получается, что здоровье, оказывается, спрятано в нас самих, во мне и в каждом из вас. Я раскрою вам один маленький секрет! Сегодня мы с вами сравним наше здоровье с солнышком, у него много лучиков, все эти лучики обитают в каждой клеточке в нашем организме.

Первый лучик нашего здоровья – это соблюдение режима дня (В презентации показана картинка солнца, открывается первый луч). Детишки расскажите мне свои мысли о том, что такое режим дня? (Дети рассуждают)

Педагог: Ребята, режим дня – это когда выполняешь все дела в течение дня в определенное время, как в нашем детском саду. В режиме определено время для принятия пищи, занятия, прогулки, сна и ухода домой. С данным режимом детского сада знакомят и ваших родителей (маму, папу), а время, указанное в режиме дня показывает его выполнение. Режим дня помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и во время выполнить все свои дела и задания. Режим дня – это когда все распределенное четко по определенному времени в течение всего дня. А сейчас я хочу вам предложить посмотреть и послушать, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду (Показывается презентация). Ребята выходят по одному и рассказывают о разных видах деятельности в течение дня с показом слайда. (Рассказывая, дети акцентируют внимание на том, что нужно вовремя ложиться спать и вставать, регулярно делать

утреннюю зарядку, о необходимости приема пищи в одно и тоже время в течение дня).

Данил: Для здоровья сохранения,
Организма укрепления,
Знают все мои друзья
Должен быть режим у дня.

Мила: Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Ангелина: Вниманием и лаской в саду нас встречают,
Без мамы и папы мы не скучаем:
Рисуем, танцуем, читаем, поем,
Гуляем, играем, мир познаем!
(Показ слайда с фото детей: зарядка, прогулка, занятие, сон, игры)

Лена: На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши
Только помни при уходе
Одевайся по погоде!

Виктория: Мама сказки мне читает
Крепкий сон мой охраняет!
Следует ребята знать
Нужно всем подольше спать!

Педагог: Для того чтобы узнать, как зовется **Второй лучик** нашего здоровья, нам нужно провести эксперимент. Заглянем внутрь данной трубочки. Что вы там увидели?

Дети: Там ничего нет.

Педагог: Сейчас мы увидим, что или кто там прячется. Один, два, три, четыре, пять, невидимка из трубочки беги. (*Отпустите трубочку в воду и деньте в нее, из нее должны выбегать пузырьки*).

Педагог: Как вы думаете, что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Педагог: Правильно ребята. Расскажите, для чего нужен воздух?

Артем: Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Педагог: давайте, ребята, проверим, так ли это или нет. Сейчас мы вместе очень глубоко вдохнем воздух и прикроем рот и нос ладошкой (Дети выполняют задание педагога).

Педагог: Что вы ощутили? Можно ли обходиться без воздуха? (Дети рассуждают).

Педагог: Правильно, дети. От недостатка воздуха каждая клеточка нашего организма бунтует и говорит «*Пришли, пожалуйста, нам воздух, а то мы погибнем*». Вдыхая свежий воздух в течении 15 – 20 минут, приходит бодрость, стимулирующая действие крови, улучшая ее состав и работоспособность.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И.П. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «У – У - Х».
2. «Заблудились в лесу» произнести на выдохе «А – У – У».

Педагог: Теперь повторим, как же называется наш второй лучик?

Дети: Это воздух. (В презентации появляется второй лучик).

Третий лучик.

Педагог: Теперь отгадайте загадку:

«Купаться не боюсь, зимой в воде холодной,

Я только здоровее становится, буду»

Дети: Отвечают на вопросы, рассуждают. Ответ – *закаливание*.

Педагог: Существует множество видов закаливания. Давайте с вами их вспомним.

Дети: *Обливаться душем, умывание прохладной водой, плавание в прохладной воде, полоскание рта после еды, бег в проветренном помещении, воздушные ванны (Фотографии детей: умывание, полоскание рта, ходьба по массажным коврикам).*

Педагог: Как вы считаете, для чего люди закаляются? *(Ответы детей: когда человек закаляется, то он мало или вообще не болеет; Легче переносит заболевания; У него всегда хорошее настроение).*

Педагог: Какие вы все умнички, все знаете. Люди проводят закаливание для того, что научить свой организм бороться с вредными условиями, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь мы определили третий лучик здоровья. Давайте скажем вместе, как он называется?

Дети: *Это закаливание (Педагог открывает на презентации третий лучик).*

Четвертый лучик

Педагог: Послушайте пословицу: «*Хочешь, не хочешь, а есть надо*». Почему так в пословице говорится? Для чего люди кушают? Как вы думаете? *(Дети отвечают на вопросы, на слайде дети принимают пищу).*

Лена: *Чтоб здоровым остаться,*

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадкой

Ты не увлекайся.

Только остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Ксюша: *Никогда не унываю*

И улыбка на лице, потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Алина: *Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

Педагог: Дети, а давайте мы с вами поиграем в словесную игру, так мы определим, что вы знаете о полезной еде. Я буду вам читать четверостишие о продуктах. Если продукты полезны, то вы произносите «Правильно, правильно – это полезно. А то, что не полезно, вы просто молчите».

1. *Фрукты ешь побольше ты, пей морковный вкусный сок. И тогда ты непременно будешь сильный и здоров (Верное высказывание).*
2. *Если хочешь стройным быть надо сладости любить. Ешь побольше ты конфет, жуй ириски, будешь стройным как кипарис. (Неверное высказывание).*
3. *Хочешь правильно питаться, дам тебе один совет, ешь побольше фруктов, кашу с маслом тоже ешь (Верное высказывание).*
4. *Пейте больше молока, будете здоровы (Верное утверждение).*

Педагог: Сейчас мы выполним задание. На листе вредные и полезные продукты. Полезные обвести зеленым карандашом, а вредные – красным.

Педагог: Какие вы знаете полезные овощи и фрукты, защищающие от вредных микробов? *(Дети называют овощи и фрукты).*

Педагог: Вы назвали правильно. Даже есть пословица по этому поводу: «Чеснок, да лук – от всех недугов». Все молодцы, знаете полезные и вредные продукты, умеете выбирать полезную еду. Теперь определим, как же называется наш четвертый лучик здоровья?

Дети: *Это полезная пища! (В презентации открывается еще один лучик).*

Пятый лучик

Педагог: Дети расскажите, что вы здесь видите? (Фотография, где ребята умываются).

Педагог: Для чего дети умываются?

Дети: *Что быть чистыми.*

Педагог: Правильно. Значит, пятый лучик здоровья называется - «Водные процедуры».

Педагог: Расскажите мне правила водных процедур, какие вы знаете.

Дети: *Всегда утром умываться; перед сном всегда принимать ванну или душ; чистить зубы утром и вечером; подстригать ногти; помнить о чистоте ушей, следить за этим, мыть их: нос должен быть чистым, имеет при себе носовой платок, и использовать его при необходимости; нательное белье менять каждое утро; всегда мыть руки перед едой, после улицы, после посещения туалета; помнить о том, что расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка – это предметы личной гигиены, их нельзя давать никому.*

Педагог: Шестой лучик нашего здоровья – это физические упражнения (На слайде показан макет солнца и открывается шестой лучик)

Педагог: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда? (Дети рассуждают)

Педагог: Скажите, ребята, для чего человеку нужны физические упражнения?

Дети: *Чтобы не болеть, быть здоровым.*

(фотография – дети занимаются физкультурой)

Игра «Виды спорта» (по картине)

Тимур: *Спорт, ребята, очень нужен,*

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да!»

Педагог: Ребята, если вы будете выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, то есть здоровыми.

Мы желаем вам, друзья,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Прежде, чем за стол садиться,
Руки мойте мылом и водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья!

Педагог: А теперь я с вами прощаюсь, но хочу пожелать всем вам крепкого здоровья. А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

Дети: *(хором)* Будьте всегда здоровы!

Педагог раздает детям витамины.

Консультация для родителей

«Формирование здорового образа жизни и не заменимая роль семьи»

Добрый день уважаемые родители. Начнем нашу консультацию с пословицы «Берегите здоровье смолоду!» имеет углубленный смысл. Формировать здоровый образ жизни нужно начинать с самого рождения ребенка для выработки осмысленного отношения к своему здоровью.

Одно из условий, от которых зависит направленное формирование личности ребенка, а так же его здоровье, закладывается в семье. Привитое с детства ребенку, родителями, в сфере нравственного, этического и другого отношения, определит его дальнейшую жизненную позицию к себе и к своему здоровью.

Даже дети в раннем дошкольном возрасте еще не способны, осмыслено и адекватно выполнять простые нормы гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Эти компоненты выдвигаются на первый план, задачей перед семьей по отработке у малыша умения и навыка, помогающие сохранению своего здоровья.

Как вы знаете, здоровье детей непосредственно зависит от жизненных условий семьи, соблюдение санитарных норм, культуру гигиены и уровня знаний.

Ученые считают, что проявление внимания взрослого на проблему воспитания к здоровому образу жизни проявляется лишь тогда, когда ребенку уже требуется помощь психолога или медика. Знания о здоровом образе жизни не может возникнуть само по себе, а оно формируется у каждого ребенка с ранних лет непосредственно внутри семьи в первую очередь.

Здоровый образ жизни помогает объединить семью. Дети должны знать лучшие семейные обычаи, понимать значение и важность семьи в жизни каждого человека, значение ребенка в семье, уяснить моральные

нормы и этические отношения с родителями, всеми членами семьи. Духовное здоровье – эта некоторая точка, до которой каждый индивид должен достигнуть сам.

Важнейшей задачей для семьи является: сформировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, оно выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Ребенок должен понимать, здоровье является для человека важной ценностью, важное условие для достижения любой жизненной цели, и каждый сам отвечает и несет за него ответственность. Для всего этого может помочь авторитет взрослого. Поэтому семья должна сама принять на себя философию здорового образа жизни и встать на здоровый путь.

Одна из существующих мудрости гласит: «Желание воспитать своего ребенка здоровым, не куда не приведет, если ты сам, не по пути со здоровьем!»

Соблюдение дома режима дня – одно из важных компонентов воспитания в семье, позволяющее сохранить высокий уровень работоспособности, предотвратить утомление и не допустить переутомления. Семья, организующая рациональный домашний режим – сон, активную физическую культуру, правильный рацион питания, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание.

Значимая проблема, связанная со здоровьем детей – это постоянное использование компьютера, планшета, телевизора. Вся эта техника, несомненно, полезна для развития познания, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при допустимых разумных подходах к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания перед экранами, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни детей, семья должна научить ребенка последующим основным знаниям, навыкам и умениям:

- Должен знать правила личной гигиены, уборку жилых и учебных помещений, одежды, обуви;

- Уметь делать выводы об опасных ситуациях, предотвращать последствия и находить из них выход;
- Должен уметь взаимно содействовать с окружающим миром, осознавать при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, площадка) безопасно для жизни;
- Должен называть основные части тела и внутренние органы, их расположение и роль жизни и деятельности организма человека;
- Разъяснять значение здорового образа жизни для личного здоровья, отличного самочувствия, успеха в учебе;
- Уметь рационально строить режим дня и выполнить его;
- Знает основные правила здорового питания и учитывать возрастные особенности;
- Объяснять важность физической культуры для развития здорового организма;
- Знать определенные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их применения;
- Знать особенности сохранения здоровья от респираторных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- Уметь оказывать первую элементарную помощь при незначительных порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- Знать лечебные заведения, где могут оказать помощь им в случае заболевания;

Родители должны знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- Показания положительной динамики физического состояния вашего ребенка;
- Спад заболеваемости;
- Сформирование у ребенка умения содействовать с сверстниками, родителями и другими людьми;
- Понижать уровень тревожности и агрессивности.

Полезные советы на каждый день.

- самое главное – это сохранение физического и психического здоровья ребенка;
- нужно разъяснять ребенку о важности сбережения собственного здоровья;
- демонстрация на собственном примере ребенку уважительное отношение к собственному здоровью;
- настаивайте на соблюдении режима дня;
- выполняйте вместе с ребенком утреннюю зарядку;
- посещайте совместные спортивные мероприятия и праздники в особенности детские;
- проводите время на воздухе, принимайте участие в его играх и забавах;
- преподносите детям подарки, связанные с укреплением и сохранением его здоровья;
- не допускаются насмешки, если ребенок выполняет не правильно какое – то упражнение не правильно;
- хвалите его за общение с детьми, которые занимаются спортом;
- здоровье само не появиться, если не следовать со своим ребенком ему на встречу!



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе

Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы Андрей Эдуардович Рахмимов

Факультет, кафедра, номер группы ИЛи ПД, ТУ МОЕМИ

Название работы Организация деятельности дошкольной образовательной организации по формированию ЗОЖ у старших дошкольников.

Процент оригинальности 55,17 %

Дата 06.02.19

Ответственный в
подразделении

[Подпись]
(подпись)

Кузнецов Н.А.
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

НОРМОКОНТРОЛЬ

результаты проверки принят

Дата 06.02.19

Ответственный в
подразделении

[Подпись]
(подпись)

Кузнецов Н.А.
(ФИО)

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

Тема ВКР Организация деятельности дошкольной образовательной организации по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников
Студента Айрих Зульфийи Рафаиловны, обучающейся БД – 55зСЛ

Актуальность темы выпускной квалификационной работы определена современным состоянием общества и направлением развития педагогики, вниманием государства к вопросам укрепления здоровья детей и, в первую очередь, приобщением к здоровому образу жизни. Зульфийа Рафаиловна при выполнении исследования анализирует психолого-педагогическую литературу, рассматривает особенности формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации. Автором выполнена начальная часть опытно-поисковой работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

В процессе написания ВКР студент проявил такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, добросовестность. При написании ВКР Зульфийа Рафаиловна придерживалась графика работы, консультировалась с руководителем, по возможности учитывала замечания и рекомендации. Показала достаточный высокий уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР систематизировано: имеются все необходимые разделы. Заключение работы содержит выводы, отражающие основные положения глав ВКР, библиографический список из 42 источников, и 5 приложений, раскрывающих содержание работы. Работа выполнена полностью самостоятельно, оригинальность составляет 55%.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Айрих Зульфийи Рафаиловны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:

Малозёмова И.И.,
доцент кафедры ТиМОЕМИПД,
канд.пед.наук

Подпись



Дата 7.02.2019